揚げもの調理例

揚げる

天ぷら

材料（4人分）

揚げ油 ……………………… 800g（約880mL）
えび …………………………………………… 4尾
なす …………………………………………… 2個
しそ …………………………………………… 4枚
生しいたけ …………………………………… 4枚
三つ葉 ………………………………………… 適量
小麦粉（薄力粉）……………………………… 適量
卵 ……………………………………………… 1個

作りかた

①材料は揚げやすいように準備しておく。
②卵＋冷水は小麦粉と同量にし、さっくりと混ぜる。
③天ぷら鍋に油を入れ、温度「180」に設定し、液晶表示に「適温」を表示したら、②をつけて、野菜・えびを揚げる。

☆衣はだまが残るくらいにさっくりと切るように混ぜ、粘りを出さないようにします。
☆油の表面積の1/2を目安に入れると、油の温度が下がらずカラッと揚がります。
☆小麦粉（薄力粉）の代わりに、市販の天ぷら粉を使うと手軽にできます。
☆設定油温は目安です。調理の状況に合わせて設定油温を調節してください。

揚げる

鶏の唐揚げ

材料（4人分）

揚げ油……………………… 800g（約880mL）
鶏もも肉（1枚約250g）………… 2枚（500g）
Ⓐ しょうが汁…………………… 小さじ 1
Ⓐ 塩 ………………………………… 小さじ ⅔
Ⓐ しょうゆ、酒……………… 各大さじ 1
片栗粉 ……………………………… 大さじ 3〜4

作りかた

①鶏肉は、1枚を6等分にしてⒶにつけ込み、15〜30分おく。
②①の汁気をきってから、片栗粉を全体にまぶす。
③天ぷら鍋に油を入れ、温度「170」に設定して、液晶表示に「適温」を表示したら、鶏もも肉を入れ、色づいてきたら裏返し、3〜4分かけて揚げる。

☆2〜3回に分けて揚げるとカラッと仕上がります。
☆全体がきつね色にかわり、浮いてきたら出来上がりです。

揚げる

とんかつ

材料（4人分）

揚げ油 ……………………… 800g（約880mL）
豚ロース肉（約100g位のもの）………………… 4枚
塩 ……………………………………………… 少々
こしょう ……………………………………… 少々
小麦粉（薄力粉）……………………………… 適量
卵（溶きほぐす）……………………………… 1個
パン粉 ………………………………………… 適量

作りかた

①豚肉は筋切りして、塩・こしょうをする。
②豚肉に小麦粉をまぶして、余分な粉をはたいて、溶き卵・パン粉の順につける。
③天ぷら鍋に油を入れ、温度「170」に設定し、液晶表示に「適温」を表示したら、②の2枚をそっと入れて色よく揚げる。

揚げもののコツ

油の飛び散りを少なくするために

材料は必ず水気をふき取る

●特にしいたけやピーマンなどは、水気が残っていると破裂することがあります。

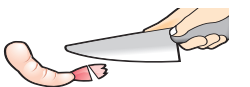
いかやゆで卵などは揚げすぎない

●長時間揚げると破裂することがあります。特に、けんさきいか・するめいかなどは注意してください。
●鍋の中に揚げ忘れがないか、常に確認をしてください。

衣や生地作りに注意

●天ぷらの衣は固すぎないように。
水分の多い材料には、必ず薄力粉を薄くまぶしてから衣をつけてください。
●ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を入れて揚げてください。
●冷凍食品を揚げる場合は、食品についた氷をよく落としてから入れてください。
油が飛び跳ねたり、吹きこぼれたりする場合があります。

特に下ごしらえの必要な材料

えび
尾の先を切って水分を出す。

ししとう辛子
水気をふき取り、縦に切り込みを入れる。

いか
皮をむき水気をふき取り、切れ目を入れる。

揚げものに使える鍋について

・付属の天ぷら鍋以外は、絶対に使わないでください。（鍋底が変形したら使わないでください。）
・油は200g（220mL）〜800g（880mL）で、必ず「揚げもの温度コントロール」を使用して調理してください。
・油煙が多く出たら電源を切ってください。

警告 付属の天ぷら鍋以外を使用すると、火災の原因になります。

丸焼き

さんまの塩焼き

材料

さんま（1尾約180gのもの）…… 1〜5尾
塩 …… 適量

作りかた

①さんまは、サッと洗って水気をふき取り、全体に塩をふり、そのまま約10分おき、水気をふき取る。
②焼網の上にのせ、メニューの「丸焼き」で焼き上げる。

☆生魚（さんまやあじなど）は、調理する10〜20分前に塩をふっておきます。
☆塩の量のめやすは、約180gのさんま5尾に対し、小さじ1½（約10g）くらいです。（魚の重さの1〜2%）
☆焼きが足りなかったときは、追加焼きで様子をみながら、さらに焼いてください。
☆さんまの他、あじ、いわし、にじます、あゆ、かます、小さめのたいも同様に焼けます。

1尾分 約430kcal

切身・ひもの

塩鮭

材料

塩鮭の切り身（1切れ約80gのもの）…… 1〜5切れ

作りかた

①塩鮭を焼網の上にのせ、メニューの「切身・ひもの」で焼き上げる。

☆焼きが足りなかったときは、追加焼きで様子を見ながら、さらに焼いてください。
☆鮭の他、ぶり、さば、あじ、たちうお、たいなどの切り身に塩をしたものも同様に焼けます。

1切れ分 約120kcal

とり肉

鶏のハーブ焼き

材料

鶏胸肉またはもも肉（皮つき）…… 2枚（約500g）
Ⓐ 塩、こしょう …… 各適量
Ⓐ タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ（生または乾燥品）…… 各少々

作りかた

①鶏肉の厚みのあるところに軽く切り目を入れてⒶをまぶす。
②皮側を上にして焼網にのせ、メニューの「とり肉」で焼き上げる。

☆余分な脂がとれて、ヘルシー。
☆焼網にのせた時、下ヒーターに接触していないことを確認してください。（こげ、煙の原因）

1枚分 約400kcal

つけ焼き

焼きとり

材料

焼きとり（市販品または手作りで1本約50g）…… 2〜8本
Ⓐ しょうゆ …… カップ ½
Ⓐ みりん …… カップ ¼
Ⓐ 砂糖 …… 大さじ 2〜3
Ⓐ サラダ油 …… 大さじ 1

作りかた

①たれ焼きの場合は、合わせたⒶの中に30分〜1時間つけ込んでおく。
②焼きとりの汁気を切ってから焼網の上にのせ、メニューの「つけ焼き」で焼き上げる。

☆焼きが足りなかったときは、追加焼きで様子をみながら、さらに焼いてください。
☆塩焼きの場合は、全体に軽く塩をふってから焼き上げます。

1本分 約130kcal

つけ焼き

ぶりのつけ焼き

材料

ぶり（1切れ約100gのもの）…… 1〜5切れ
Ⓐ しょうゆ …… 大さじ 4
Ⓐ みりん …… 大さじ 4

作りかた

①ぶりは、合わせたⒶに30分ほどつけておく。
②汁気を切ってから焼網の上にのせ、メニューの「つけ焼き」で焼き上げる。

☆焼きが足りなかったときは、追加焼きで様子をみながら、さらに焼いてください。
☆ぶりの他、さわら、ぎんだら、さけ、さば、たい、まぐろも同様に焼けます。

1切れ分 約310kcal

ピ　ザ

手作りかんたんピザ

材料（直径26cm 1枚分）

Ⓐ 小麦粉（薄力粉）…… 30g
Ⓐ 小麦粉（強力粉）…… 70g
Ⓐ 砂糖 …… 大さじ 1弱
Ⓐ 塩 …… 小さじ ⅓
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）…… 小さじ ⅔
Ⓑ ぬるま湯（約40℃）…… 60〜65mL
Ⓑ オリーブ油 …… 大さじ 1弱
打ち粉用小麦粉（強力粉）…… 適量
オリーブ油 …… 適量
ピザソース（市販のもの）…… 適量
Ⓒ 玉ねぎ（薄切り）…… ⅙個
Ⓒ ベーコン（短冊切り）…… 30g
Ⓒ サラミソーセージ（薄切り）…… 8枚
Ⓒ ピーマン（輪切り）…… 小1個
Ⓒ マッシュルーム缶（スライス）…… 小½缶
スタッフドオリーブ（薄切り）…… 4個
ナチュラルチーズ（細かく刻んだもの）…… 80g
塩、こしょう …… 各少々
アルミホイル …… 適量

1枚分 約1030kcal

作りかた

①ポリ袋にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせ、Ⓑを加えてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
②6〜8分間よくこねる。

（この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。）
③粉のかたまりがなくなり、生地が袋から離れて1つになったら、そのまま室温で一次発酵させる。（1.2〜1.5倍になるのが目安）
④打ち粉をしたのし台に、生地を袋から出してガス抜きし、丸めて約10分休ませる。（ベンチタイム）
⑤手にオリーブ油を付けながら、アルミホイルの上にとり出し、めん棒で生地をのばし、直径26cmくらいにする。
⑥のばした生地にピザソースを塗り、Ⓒを並べ、軽く塩、こしょうをしてオリーブとチーズを散らす。
⑦メニューの「ピザ」で焼き上げる。

☆焼き色は、生地の厚さ・トッピングの種類・保存状態によって変わります。お好みに合わせて焼きかげんや追加焼きなどで調節してください。